

Unsere Entschlossenheit stärken

Ein Brief einer Siddha Yoga Schülerin

1. März 2016

Ihr Lieben,

herzliche Grüße an jeden einzelnen von euch. Wir stehen am Beginn des Monats März und setzen unser Studium von Gurumayis Botschaft fort. Ich freue mich sehr, euch schreiben und euch den Schwerpunkt dieses Monats mitteilen zu können. Er lautet: *steadfastness – beharrlich!*

In jedem Monat konzentrieren wir uns auf ein Wort aus Gurumayis Botschaft für das Jahr 2016:

Bewege dich beharrlich
darauf zu
dich in höchster Freude
zu verankern

Die Themen für die kommenden Monate sind

- April: *Toward – darauf zu*
- Mai: *Becoming – werden*
- Juni: *Anchored - verankert*
- Juli: *Supreme - höchste*
- August: *Joy - Freude*
- September: *Assimilation - Vertiefung*

Wie ich schon sagte, ist das Thema dieses Monats das, was die Spanier *firmeza* nennen. Die Portugiesen sagen *determinação*. In Frankreich konzentrieren sich Siddha Yogis und neue Suchende auf *détermination*, in Italien auf *risolutezza*. In Deutschland liegt der Fokus auf *beharrlich*.

Welche Bilder kommen euch in den Sinn, wenn ihr an das Wort *beharrlich* denkt? Vielleicht ein Berg? Eine liebende Mutter? Ein Yogi in Meditation? Ein lebenslanger Freund?

Eine wörtliche Definition des Substantivs „Beharrlichkeit“ ist *Festigkeit in der Haltung* oder *Beständigkeit des Vorsatzes*. Es kann verstanden werden als konstante Bewegung oder Intention. In der Siddha Yoga *sadhana* ist Beharrlichkeit eine Tugend. Sie beinhaltet Fokus und Ausdauer, die uns allen innewohnen. Gleichzeitig muss Beharrlichkeit ständig geübt und gestärkt werden, damit sie ein Kennzeichen für die Art und Weise wird, wie wir *sadhana* ausüben.

Für mich besteht Beharrlichkeit in der *sadhana* aus meiner fortwährenden Intention, meine Aufmerksamkeit nach innen zu lenken. Sie stärkt meine Hingabe, regelmäßige spirituelle Übungen durchzuführen. Ich stelle fest, dass ich in jedem Augenblick meines Lebens die Wahl habe, wie ich handeln oder welchem Gedankenweg ich folgen soll. Wenn ich mich an diese Wahlmöglichkeit erinnere und von dem Ort des Wissens und der Stille in meinen Innern aus handle, dann bin ich in der Lage, Handlungen auszuführen, die mir selbst und den Menschen um mich herum förderlich sind. Ich kann in der *sadhana* beharrlich sein, wenn ich mir dieser Wahlmöglichkeit bewusst bin und mich darum bemühe, mich mit meinem inneren Wissen zu verbinden.

Ich stelle fest, dass Beharrlichkeit sich selbst aufrechterhält. Je mehr ich diese Eigenschaft übe, desto besser kann ich sie verstehen und desto mehr wird sie zu einer natürlichen Neigung. So nähre ich Beharrlichkeit. Durch beständiges eigenes Bemühen wird Beharrlichkeit so etwas wie ein gut ausgetretener Weg.

Die Motivation und Inspiration, in der *sadhana* beharrlich zu sein, kann sich auf viele Arten zeigen. Wenn ich zuhöre, wie andere Siddha Yogis von ihren *sadhana*-Erfahrungen berichten, fühle ich oft den Drang, mich meinen eigenen Übungen intensiver zu widmen. Oder wenn ich eine meiner Lieblingsübungen Singen oder *seva* ausübe, dann fühle ich mich oft dazu angeregt, regelmäßiger zu meditieren, da ich die innere Freude spüre, die diese Übungen in mir hervorrufen.

Auf dem Siddha Yoga Weg wird unsere Beharrlichkeit stets von der unerschütterlichen Gnade und Führung unseres geliebten Gurus Gurumayi genährt und unterstützt.

Wenn wir nun in diesem Monat März Gurumayis Botschaft für das Jahr 2016 untersuchen, lade ich euch ein, für euch herauszufinden, wie ihr selbst die Tugend der Beharrlichkeit studieren und üben möchtet.

Shiva, der Herr, die höchste Gottheit, ist die Verkörperung von Beharrlichkeit, er ist das beständige und tiefe Bewusstsein im Inneren unseres eigenen Wesens. Auf der Siddha Yoga Path Website feiern wir in diesem Monat Mahashivaratri – die große Nacht Shivas.

Mahashivaratri findet in der vierzehnten Nacht des abnehmenden Mondes im indischen Mondmonat Magha statt, dann, wenn die Mondsichel am feinsten ist. In diesem Jahr fällt Mahashivaratri auf Montag, den 7. März, Eastern Standard Time, USA.

Den *Puranas* zufolge führte Shiva, der Herr, Yoga und asketische Übungen oder *tapasya* mit unerschütterlicher Hingabe, mit Beharrlichkeit, aus. Und durch die beständige Wiederholung des Mantras der Siddha Yoga Tradition, *Om Namah Shivaya*, können wir Shiva, den Herrn, in unserem eigenen Herzen erleben. Wenn wir während Mahashivaratri dieses große Mantra singen, vergrößert sich die Kraft jeder Wiederholung tausendfach. Was für eine ergiebige Art und Weise, Beharrlichkeit zu üben!

Ein weiteres kraftvolles Hilfsmittel zum Studium von Gurumayis Botschaft für das Jahr 2016 in diesem Monat sind die *Commentaries on the Pratyabhijna-hridayam, The Heart of Recognition* [Kommentare zum Pratyabhijna-hridayam, *Das Herz des Wiedererkennens*]. Im ganzen Jahr 2016 werden von Gelehrten und Siddha Yoga Meditationslehrern geschriebene Kommentare zu den *sutras* des *Pratyabhijna-hridayam* auf der Siddha Yoga Path Website veröffentlicht werden. Diese Reihe von Kommentaren wird Gurumayis Botschaft aus dem Blickwinkel des *Pratyabhijna-hridayam* erforschen.

Die Siddha Yoga Path Website bietet uns sehr viele Möglichkeiten, uns mit Gurumayis Botschaft zu beschäftigen: Ihr könnt Gurumayis Message Artwork [Illustration zur Jahresbotschaft] kontemplieren, über die Fotogalerien nachdenken und Berichte und Erfahrungen von Siddha Yogis von überall auf der Welt lesen. Erforscht weiter die Website und kehrt regelmäßig zu ihr zurück, beharrlich!

Ich bin Gurumayi so dankbar, dass sie uns dieses Mittel zur Verfügung stellt, damit wir ihre Lehren studieren und ständig in unser Leben übertragen können.

Mit lieben Grüßen

Genevieve Uttara Joshi
Eine Siddha Yoga Schülerin

© 2016 SYDA Foundation. Alle Rechte vorbehalten.